

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	----------------------------

Завтрак

10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	14-88
200	Какао на молоке, 200/11 молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	14-58
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-76
150	Макаронны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	8-46
90	Соус болоньезе говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, чеснок, соль, сахар	Калорийность-154, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-2	55-58

Итого за Завтрак Калорийность-520, Белки-24, Жиры-21,
Углеводы-59 **99-26**

Обед

60	Салат из свежих огурцов огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3	21-46
150	Каша гречневая крупа гречневая, соль	Калорийность-163, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-26	5-52
200	Морс из брусники, 200/11 брусника(замороженная), сахар	Калорийность-53, Углеводы-13	16-07
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	4-32
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-40
210	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 200/10 картофель, говядина, огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, зелень свежая	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	33-57
90	Бефстроганов из куриного филе филе куриное, сметана, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль	Калорийность-204, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-5	60-65

Итого за Обед Калорийность-735, Белки-30, Жиры-29,
Углеводы-89 **147-99**

Полдник (рекомендация)

75	Ватрушка с творогом	Калорийность-247, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-32	54-00
200	Снежок	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	58-98
100	Банан	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12	29-54

Итого за Полдник Калорийность-454, Белки-14, Жиры-15,
Углеводы-66 **142-52**

Итого за день Калорийность-1 709, Белки-68, Жиры-65,
Углеводы-214 **389-77**

Калькулятор

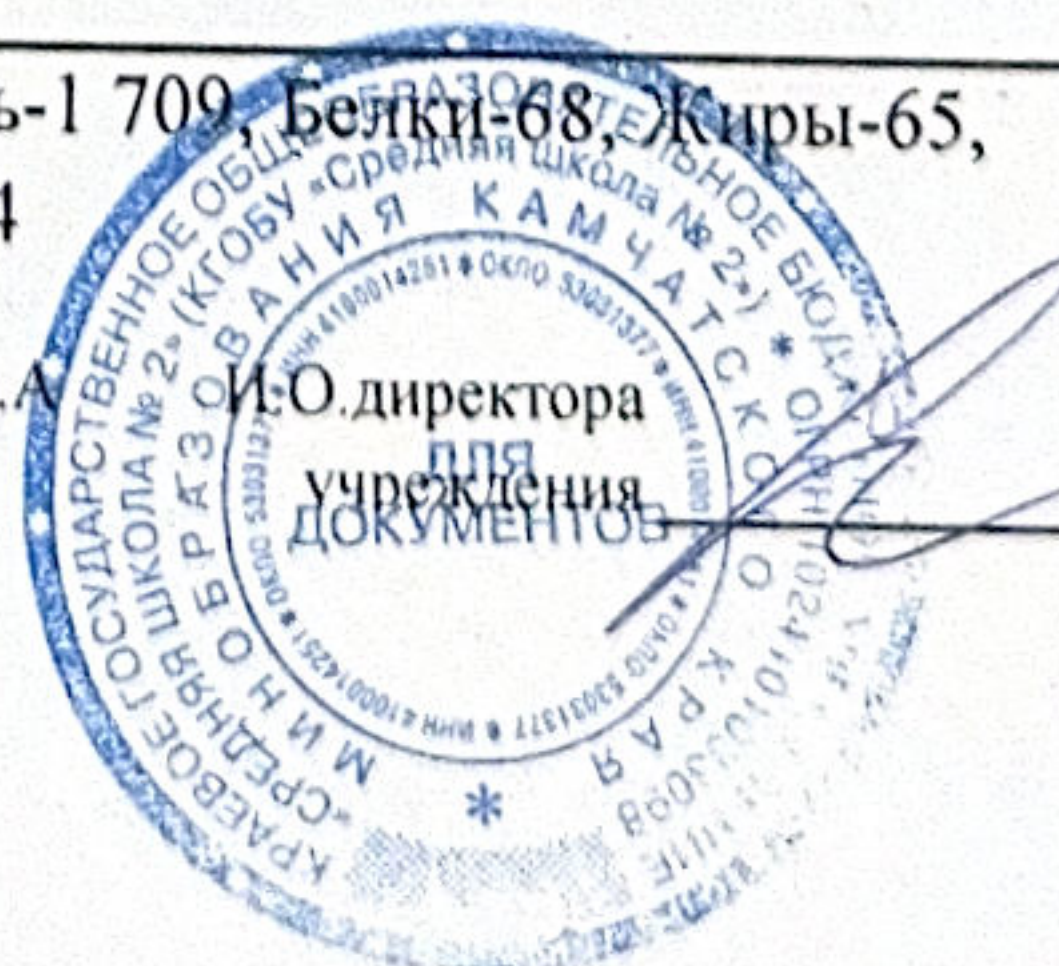
Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

И.О. директора

Михайленко О.А.



(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	14-88
200	Какао на молоке, 200/11 молоко, сахар, какао-порошок	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	14-58
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	5-76
180	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	10-15
100	Соус болоньезе говядина, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, чеснок, соль, сахар	Калорийность-171, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-3	61-76
Итого за Завтрак		Калорийность-567, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-66	107-13
Обед			
100	Салат из свежих огурцов огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	35-77
180	Каша гречневая крупа гречневая, соль	Калорийность-196, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-31	6-63
200	Морс из брусники, 200/11 брусника(замороженная), сахар	Калорийность-53, Углеводы-13	16-07
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	4-32
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-40
260	Рассольник ленинградский (крупа перловая) с говядиной отварной, 250/10 картофель, говядина, огурцы консервированные, сметана, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, зелень свежая	Калорийность-171, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-18	41-56
100	Бефстроганов из куриного филе филе куриное, сметана, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, соль	Калорийность-227, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-6	67-39
Итого за Обед		Калорийность-852, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-100	178-14
Полдник (рекомендация)			
75	Ватрушка с творогом	Калорийность-247, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-32	
200	Снежок	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-22	
100	Банан	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12	
Итого за Полдник		Калорийность-454, Белки-14, Жиры-15, Углеводы-66	
Итого за день		Калорийность-1873, Белки-75, Жиры-72, Углеводы-232	285-27

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Кусакина М.А.

И.О. директора
учреждения

Михайленко О.А.

